

婚外情

蘇劉君玉博士

最近香港有一樁駭人的新聞：一位香港中文大學醫學院的副教授，因為有婚外情，與妻子關係極度惡劣，終於以儲藏在瑜珈球內的一氧化碳毒殺妻子，不幸連女兒也誤殺死。

2013 年香港亦曾經有一樁令人震驚的新聞：一位大學講師因為有婚外情，令本來已經有抑鬱的妻子更加抑鬱，需要入院治療。妻子曾有兩次企圖自殺的歷史。後妻子堅決要求出院，雖然院方反對，但因丈夫同意妻子出院，故院方反對無效。妻子回家後，勒死十歲的兒子，然後自己吞服所有的藥，上吊而身亡。

婚姻治療師都一致同意，婚外情是對婚姻家庭帶來最嚴重傷害的問題，亦是最難處理的問題之一。婚外情一經被揭發，引來非常強烈的情緒反應：震驚、忿怒、傷心、被騙、失望、羞恥、內疚、恐懼...等等。要處理這些強烈的情緒殊不容易，在這段期間，常常出現危機，再加上要處理彼此的關係，與第三者的關係，並兼顧其他家人及工作上的需要，真的困難重重，身心靈飽受無比的創傷和壓力。

有一點要澄清的：婚外情不單是指在婚姻以外與另一異性有關係，也指在婚姻以外跟另一位異性在感情上有親密的關係。換言之，即使是沒有性關係，但若在情感上有很深的聯繫，影響或取代了他 / 她與配偶的關係與感情時，這已經是一段婚外情了。

(一) 婚外情的數字

婚外情的數字很難估計，因為大多數人都不會承認和披露這不見光的事情。根據一位專門研究婚外情的心理學家 Shirley Glass 的估計，15% 的妻

子及 25% 的丈夫曾經有過與第三者有性關係的婚外情，但如果包括沒有性關係的婚外情的話，數字再要加 20%。¹

有另一個估計，有婚外情者多是超過 35 歲，結了婚 8-15 年。

(二) 婚外情引發的問題

包括家庭暴力、自殺、離婚、衝突、口角、孩子身心靈受損等，其損害和殺傷力真的無法估計。

(三) 婚外情的成因

1. 枯燥無"feel"的婚姻

婚外情者多是結了婚 11-15 年，夫妻感情已淡化，對方的弱點、壞習慣看得一清二楚，再沒有甚麼溫柔、浪漫可言，大家相處有時缺乏禮貌，粗聲粗氣，加上生活的壓力，子女的要求，令大家都百上加斤，無滿足感，只有失望，覺得婚姻生活枯燥乏味，對配偶厭倦無"feel"。有些夫妻自從最小的孩子出世後已沒有行房，大家的關係非常疏離，儼如「同屋主」而不是夫妻。

無怪乎有人形容婚姻就好像一個鳥籠，在外面的鳥很想進去，但在裏面的鳥卻想飛出來。亦有人形容婚姻就好像我們到餐館點菜，自己點的永遠總是不甚稱心，再看隔隣左右的客人所點的，總是比我們所點的好！

總而言之，婚外情者很想尋回戀愛階段那種羅曼蒂克的感覺和經驗。

2. 環境因素

- a. 近年來很多做丈夫的常常要出差，離開妻子兒女。在香港，也有不少人經常要北上做生意，一留便數個星期，感覺孤單寂寞，是很自然的。偶然交上一位紅顏知己，能傾心吐意，有人了解明白，甚至支持，解決孤

¹ Glass, Shirley. 2007. "Consumer Update: Infidelity", American Association of Marriage & Family Therapy. https://www.aamft.org/iMIS15/AAMFT/Content/consumer_updates/infidelity.aspx

寂，實是無可厚非。然而日子久了，付出真正感情，有了親密行為和性關係，一發不可收拾。

另外，有些男人或許只是存着逢場作興的心態，心想只是「一夜情」，沒有甚麼大不了。一方面無人知，另一方面不少同儕不也是如此幹嗎？給自己很多藉口。

b. 工作地方之戀情

近年來也有很多同事關係的戀情出現。現今很多妻子也需外出工作，正是「公一份，婆一份」。因工作的緣故與異性同事每日相見，同甘共苦，為公司的目標，一起努力，有時一起到外地公幹，合作溝通很愉快，大家的看法相同；與此同時，覺得家裏的配偶不明白自己，無法彼此了解溝通。如此，日久生情，演變成婚外情。

c. 互聯網的影響

在網上結交朋友或異性，已經成為一個非常普遍及方便的渠道。互聯網給予一個安全的平台，供人訴說心聲和一些很個人性的事，甚至是一些很「肉麻」的說話，也可在網上與這些素未謀面的人傾談，他們可以用很多幻想，想像力，投射(projection)，在腦海裏建立浪漫的影像。日子久了，大家可以約見，並且上床，成了「網中人」。

3. 個人因素

人往往對偷、借而來的事物感覺特別刺激和有快感。一些婚外情者有着任性、貪玩、貪刺激、自私自利、衝動、要求即時滿足、不顧後果、危機感低的性格。這類性格的人，當遇上婚姻問題時，總是把問題推御在配偶身上，指責對方，不肯付代價和花時間去嘗試解決問題，尋求專業輔導，學習溝通解決問題等，反而在婚姻以外尋找滿足。

4. 傳媒、劇集的影響

一些公眾人物或明星、歌星的婚外情，往往帶來壞榜樣給予社會人仕。又一些劇集有意無意鼓吹婚外情的意識，令人覺得這是很正常的，例如：「男人不可能只靠一個女人得到滿足」。甚至描繪婚外情者是個受害者，值得同情的。

5. 初戀失敗的心理影響

Dr. Malcolm Brynin (University of Essex)在他的書 *Changing Relationship* 指出，一些人曾經歷一個很浪漫、很刺激、很深刻印象的初戀，但卻未能成功地結婚。這個初戀的經歷，深深藏在記憶的深處，在他們的潛意識裏，很想再尋回那初戀的滋味與感覺。然而在現實的婚姻裏，這種浪漫熾熱的感覺很多時已不再存在，便帶來很大的失望與沉悶。這個因素促使他們發展婚外情，要尋回那失去了的初戀感覺。其他研究婚姻的學者如 Camber，也有同樣的見解。²

(四) 有跡可尋——婚外情的徵兆

1. 避開配偶——避開性關係，與親密關係。有時會分房而睡，用夜歸或遲睡做藉口。彼此也沒有深入的溝通和分享分擔。
2. 「我們只是普通朋友！」——婚外情者往往用很多時間與這位「朋友」傾談溝通，例如發生了甚麼事，往往對配偶只是簡單交代，但對這位「朋友」卻是詳細描繪經過細則。漸漸，婚外情者會把他的婚姻問題不滿告訴這位「朋友」，暗示他們的關係可以升級。
3. 行蹤隱秘與謊話——例如躲起來打電話，電郵轉了 password 不告訴家人，當家人出現時馬上關閉電腦，謊話連篇，當配偶追問時便否認，好像很多秘密似的。

² Camber, R. (January 18, 2009) Why You SHOULD forget your first love: The memories can ruin all your future relationships. Retrieved from <http://www.mailonsunday.co.uk>

4. 發白日夢—常常想着第三者會否給他電話，電郵，微信，WhatsApp 等，想到與這位「朋友」見面時會感到異常的興奮，較諸與自己的配偶或其他朋友會見是興奮得多。
5. 較以前整齊及注意容貌，突然喜歡扮靚起來。
6. 常常買小禮物，或一些名貴的禮物，甚至是一些較個人性的禮物。

小結

婚外情對整個家庭的禍害真的大到無法估計。盼望我們作丈夫、作妻子的切切記著要忠於配偶，忠於你結婚盟誓的承諾：「我願意終身愛你，敬重你，無論貧或富，健康或疾病，順境或逆境，都願意保護或順服你，至死不渝。」

怎樣可以避免婚外情，建立美滿的婚姻，我們下一期將繼續討論。

註 1 Glass, Shirley. 2007. "Consumer Update: Infidelity", American Association of Marriage & Family Therapy.

https://www.aamft.org/iMIS15/AAMFT/Content/consumer_updates/infidelity.aspx

註 2 Camber, R. (January 18, 2009) Why You SHOULD forget your first love: The memories can ruin all your future relationships. Retrieved from <http://www.mailonsunday.co.uk>